Nr. 10. Cena 70 gr.



MŁODA MATKA





DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK VI **Nr. 10.**

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Warszawa, 15 maja 1932 r.

TREŚĆ NUMERU: *Dr. St. Średnicki:* Co bierzemy z sobą, jadąc na letnisko. Dr. M. Gromski: Dzieci nerwowe. *Dr. Z. Glińska:* Odżywianie dziecka w drugim roku życia. *Dr. L. Brennejsen:* Jak należy pielęgnować uzębienie dziecinne. *Dr. T. Lewenfiszowa:* Wydajność piersi — a jakość pokarmu. *E. Zarembina:* Dla naszych dzieci — wierszyki. *Al. Martynowicz:* Bazgroty dziecięce. *W. K.:* Apel do rodziców i młodzieży. *J. Brzosko-Guderska:* Wiosenne kwiaty. Radjo. *Lucyna:* Kuchnia dziecięca. Odpowiedzi na listy rodziców. Rady praktyczne.



Nasz wychowanek i wielki przyjaciel.

Co bierzemy z sobą, jadąc na letnisko.

Przed wyjazdem z dziećmi na wieś młoda matka robi przegląd swoich rzeczy, przedmiotów, które ma zabrać z sobą; medytuje, zastanawia się, rozważa, co jest niezbędne na wsi, a bez czego można obejść się.

Brak tego czy innego przedmiotu na letnisku może przykro dać się we znaki, z drugiej znowu strony radaby poprzestać na rzeczach najkonieczniejszych, byleby nie obarczać siebie mnóstwem pakunków i pakuneczków.

Młoda, mało doświadczona matka nierzadko jest z tego powodu w nielada kłopocie.

Garstka rzuconych tu myśli może w stopniu choć nieznacznym zdoła ułatwić młodej matce bardziej celowe i uzasadnione ułożenie listy przedmiotów, które mają być przewiezione na wieś. Spis tych przedmiotów układać winna w dużej mierze pod kątem widzenia dobra dziecka, z myślą zdobycia dla niego jaknajwiększych zapasów sił i zdrowia podczas pobytu na letnisku.

Zaczynając więc kolejno od mebli, ograniczamy je do minimum, a zatem bierzemy: Stół, jedno — dwa krzesła, taborecik, dwa kosze na bieliznę, jeden lub dwa leżaki, łóżek lub kanapek do spania i kompletów pościelowych musi być tyle ile osób jest do spania, bo należy dążyć do tego aby każde dziecko spało oddzielnie pod wyłącznie własną kołdrą. Rozumie się, że nie bierzemy z sobą tych sprzętów domowych, które są na miejscu, stanowiąc część składową wynajętego mieszkania.

Z naczyń kuchennych, części serwisu, ograniczamy się do rzeczy niezbędnych, gdyż brak jakichś składowych części serwisu może być uważany za zły ton w mieście, jest darowany, usprawiedliwiony na letnisku. Nie zapominamy o przyborach do prania, prasowania bielizny.

Co do ubrań, to również stosujemy tę samą zasadę, bierzemy jaknajskromniejsze i jak najmniej; podczas pobytu na wsi korzystamy z lekkich okryć, a dzieci chodzą boso, prawie nago, półnago. Pamiętamy tylko o tem, że nawet wśród upałów może być kilka dni słotnych i chłodnych. Stąd też należy mieć w zapasie coś cieplejszego, żeby chłód kilkudniowy nas nie zaskoczył.

W upalne, skwarne dni, kiedy słońce niemiłosiernie praży dzieciom głowy, powinno się dawać na główkę bereciki lub najlepiej słomiane kapelusiki, w chłodne dni lub na spacerze, w polu, w lesie na łące dzieci chodzą w trepkach, lub pantofelkach płóciennych.

Przechodząc dalej do działu zabawek dziecięcych, muszę zaznaczyć, że dzieci z miasta po przyjeździe na wieś widzą naraz tyle nowych przedmiotów, widoków, tyle przeżywają nowych różnorodnych wrażeń, że zabawkami mniej się interesują, wrócą do zabawek dopiero wtedy, i to częściowo, aż tych wrażeń i wzruszeń doznają dosyta. Dlate-

go też zabawek dziecięcych bierzemy jak najmniej i to ściśle przystosowanych do terenu.

Dziewczynki lubią instynktownie uprawiać ziemię pod ogródek, zasiewać i podlewać kwiaty, warzywa — wyobraźnię mają bujną — im więc potrzebna jest łopatka, konewka, wiaderko, grace. Chłopcy zaś budują z piasku domy, fortece, zamki warowne, wały — im więc są potrzebne: łopatka, taczka lub wózek do zwożenia piasku. Kółko-obręcz, piłka gumowa są ulubionemi zabawkami wśród dzieci. W chłodne słotne dni, które często wplatają się między pogodne, ciepłe tygodnie letnie, jesteśmy zmuszeni siedzieć w mieszkaniu wraz z dziećmi nieraz przez długie godziny. Wówczas, aby dzieci czemś zająć, dajemy im kredki różnokolorowe; papier, jakieś wzory gotowych malowanek, plastelinę, glinę, niech malują, rysują, lepią, bo to bardzo lubią. Dla starszych zaś dzieci mamy czytanki z rysunkami, gry, loteryjki, łamigłówki. Na tem wyliczeniu zabawek dziecięcych można poprzestać, listę tych zabawek można przecież zmniejszyć, wydłużyć, uzupełnić, zmienić stosownie do upodobań tych czy innych dzieci.

Nie zapominajmy jednakże jeszcze o jednym dziale — o aptece domowej na wsi. Skaleczenie, uderzenie, stłuczenie i t. p. wypadki są zjawiskiem częstem wśród dzieci. Młoda matka musi w tych wypadkach okazywać pierwszą pomoc doraźną. Niech że więc w domowej apteczce na wsi znajdą się przeważnie takie środki jak: jodyna, kwas borny, woda utleniona, wazelina, bandaż, wata, ceratka, gaza i termometr.

Kończąc te kilka słów, chciałem zaznaczyć, że nie miałem wcale na myśli skreślenie jakiegoś wzoru spisu, wykazu przedmiotów, któreby należało brać na letnisko; chodziło mi tylko o podniesienie pewnych, zdaniem mojem, uciążliwych momentów, o których powinna pamiętać młoda matka, jadąc w lecie z dziećmi na wieś.

Dr. St. Średnicki.

Pamiętaj, że do obowiązków macierzyństwa trzeba się uprzednio przygotować.

DZIECI NERWOWE.

III.

Dzieci „krzyczące“.

Kiedy w słoneczny dzień, w przedobiednią porę przechodzę przez ulicę Piękną w okolicy Parku Ujazdowskiego, staję sobie na uboczu, w pobliżu szeregu wózków, w których widać jasne, ciemne i granatowo-czarne głowy, główki i głowiny. Jedne w słodkim śnie pogrążone, inne z ciekawością przyglądają się swym młodocianym sąsiadom z lewej lub prawej strony, inne bawią się grzechotką lub włochatym niedźwiedziem, albo rozkosznie gaworzą z sobą samem, z matką czy piastunką.

Słońce świeci, spokój miły, choć przerywany zwyczajnym gwarem przejeżdżającego samochodu albo tramwaju. Mamy i pielęgniarki cicho gwarzą z sobą o swych „dziecięcych“ kłopotach i troskach, czytają książkę, albo dłubią coś szydełkiem.

Coś, jakby z pasterskiej symfonji Bethowena, ze sceny nad strumykiem. Jakieś słodkie, rozkosznie uspokajające, wlewające otuchę w duszę andante pastorale.

— — — —

Przemiłą ciszę przerywa nagle jakiś niepokojący zgrzyt; z początku dość niejasny, potem coraz wyraźniejszy, głośniejszy i gwałtowniejszy; wreszcie wybucha z całą siłą, jako uparty przeraźliwy, niemilknący wrzask.

Z bramy parku zdenerwowana, czerwona jak burak, zdyszana z gniewu mamusia czy bona literalnie wyciąga za rączkę jeszcze więcej czerwonego, więcej zdenerwowanego, bijącego się wolną rączką po główce, tupiącego — o ziemię nóżkami, — opierającego się całem ciałem i drącego się na całe gardło chłopczyka. Chłopczyk ma może dwa lata, może nieco mniej lub więcej.

O co mu chodzi? Ot głupstwo: trzeba iść do domu na obiad, a on się uparł i chce pozostać w ogrodzie; raz mu już przed kwadransem matka ustąpiła, a teraz już czas, a on nie i nie. W rezultacie jakoś daliby sobie z nim radę, ale historja z wrzaskiem, biciem nóżkami i rączkami powtarza się przy każdej okazji. Twarz pana z brodą mu się nie podoba: „brzydki pan, niech sobie idzie“, — „ale pan ładny, dobry“, — „nie brzydki pan, nie ciem pana“. Jeśli pan nie zniknie z oczu, rozpoczyna się tragedja. albo coś mu nie smakuje, albo z poza szklanej wystawy spodoba mu się pajac, czy laleczka, albo trzeba iść na spacer, lub wracać do domu. Nie wiadomo czem dogodzić: reakcja zawsze ta sama: krzyk obdzieranego żywcem ze skóry. Matka zdenerwowana, wzburzona, prosi, tłumaczy, wreszcie, wyczerpana, bije po „łapach“, sama zaczyna krzyczeć i szarpać się z dzieckiem. Przechodnie stają, uśmiechają się pobłażliwie, lub z politowaniem, albo oburzają się na „niedobre“ dziecko, rzadziej na „złą“ matkę.

Kto jest tu „niedobry“ istotnie: dziecko, czy matka?

„Dobrze wam, mężczyznom, co nie potrzebujecie ich cały dzień niańczyć, karmić, prowadzać na spacer; sprobujcie sami, zobaczymy, czy nie stracicie nerwów i panowania!“.

Istotnie, jest to prawdziwie ciężkie zadanie do wykonania, jeżeli chodzi o t. zw. „krzyczące“ dziecko. Ciężkie, bo skłonność do reagowania krzykiem na wszystko, co się dziecku niepodoba, lub co chciałoby ono osiągnąć, a czego osiągnąć żadną miarą się nie da, skłonność ta zaczyna przejawiać się już bardzo wcześnie, trwa długo, a przy nieumiejętnem postępowaniu — latami całemi, przyjmując nieraz stopień prawdziwie zatrważający, lub przetwarzając się w inne złośliwe nawyczki.

Znamy dzieci, które w tych wypadkach nietylko wrzeszczą, ale rzucają wszystkiem, co znajdą pod ręką, plują na otoczenie, biją piastunkę czy matkę; czasami lekarzowi się dostanie i to w bardzo dotkliwy sposób.

A póki krzyczeć się jeszcze nie nauczyło, płacze; płacze przeraźliwym, świdrującym bębenki uszu głosem, przenikającym poprzez najgrubsze ściany, mącącym ciszę gabinetu pracy lub spoczynek nocny sąsiedniego lokatora: „a ten znowu się drże i spać nie daje, przecież takie dziecko trzebaby oddać do jakiegoś zakładu leczniczego“.

Kto wie, czy to istotnie nie najlepsza rada, bo, najczęściej, poza podłożem neuropatycznem (nerwowem), na którego tle rozwija się ta skłonność do krzyku, winę ponosi w dużej części otoczenie, przedewszystkiem to najbliższe, na którego spadają obowiązki wychowawcze, a które nie ma najmniejszego pojęcia, jak złemu zaradzić i nawet przy najlepszej woli, swem nieumiejętnem postępowaniem, zamiast poprawy, osiąga tylko coraz większe pogorszenie.

Między typami ludzkiemi, dorosłego, czy dziecka, można zgrubsza wydzielić, trzy: tępe — bezwzruszeniowe, wzruszeniowe — „wybuchowe“ i wzruszeniowe, ale opanowane.

W żadnym wypadku nie damy sobie rady z dzieckiem o ile nie zrozumiemy do jakiego typu należy je zaliczyć.

Jeżeli chodzi o dzieci „krzyczące“, należą one najczęściej do tej drugiej grupy, chociaż i pierwsza, aczkolwiek w większości obejmująca typy bezwzruszeniowe, w pewnych warunkach może dawać spory ich zastęp; te ostatnie, jednak wkraczają już w szereg typów chorobliwych, dotkniętych poważniejszemi zboczeniami duchowemi — jak ogólny niedorozwój umysłowy, t. zw. matołectwo i t. p.

Najszczęśliwszą kombinacją jest typ trzeci, niestety, dzisiaj do mniejszości należący.

Każde dziecko musi być wychowawczo kierowane odpowiednio do wyżej wspomnianych cech charakteru.

Najtrudniejsze jest to drugie, a prowadzenie jego musi zawsze wychodzić z zasady: pragnąć, chcieć, czy żądać może ono tylko rzeczy możliwych w stosownym ku temu

czasie; zadaniem wychowawcy jest właśnie wskazanie dziecku w ten, czy inny sposób, jak należy i jak można pogodzić z sobą te dwa warunki.

Dr. M. Gromski.

Odżywianie dziecka w II-im roku życia.

Djeta drugiego roku życia jest djetą przejściową, z okresu niemowlęctwa do djety dziecka w wieku przedszkolnym. A zatem musi ona stopniowo zamienić się z djety płynno-papkowatej niemowlęcia w djetę zwykłą — mieszaną dziecka starszego.

Liczba posiłków. Już w 12-ym miesiącu życia dziecka przechodzimy z 5-cio krotnego odżywiania na 4 krotne, którą to liczbę jedzeń stosujemy przez cały okres dzieciństwa.

Przy 4 krotnem odżywianiu przerwy pomiędzy jedzeniami powinny wynosić 4 godziny. Godziny jedzen 7, 11, 15, 19, lub też 7.30, 11.30, 15.30 i 19.30. Pierwszem jedzeniem będzie śniadanie, drugiem w porze południowej obiad, trzeciem podwieczorek, czwartem kolacja. Obiad najlepiej podawać w porze południowej, gdyż jest to czas najwyższego łaknienia dziecka.

4 krotne odżywianie daje możność robienia dłuższych przerw, które mogą być wykorzystane do spaceru oraz odpoczynku dziennego (sen).

Mniejsza liczba posiłków nie przyczynia się do jakiegoś niedożywiania dziecka, gdyż poszczególne porcje będą większe. Pozatem djeta drugiego roku zawiera już składniki wymagające dłuższego trawienia.

Jak już wyżej wspomniałam przy 4 krotnem odżywianiu poszczególne porcje pożywienia muszą być większe. Może ona wynosić z wiekiem od 250 do 300 gr. W ten sposób ogólna ilość spożywanego pokarmu w drugim roku życia powinna wynosić około 1 do 1 i ćwierć litra na dobę.

Najprostszy typ djety dziecka w 2-im roku życia. Jakaż to będzie, chociaż w najogólniejszych zasadach, djeta? Początkowo nie będzie ona wiele się różniła od djety ostatniego miesiąca niemowlęctwa.

Śniadanie: Kakao owsiane na mleku, lub kawa zbożowa z mlekiem z sucharkami lub rozmoczoną bułką.

Obiad: Wszelkie zupy jarzynowe lub owocowe, dostatecznie gęste, zaprawione mąką z masłem, świeżą śmietaną lub zasypane kaszką. Jako drugie danie jarzyny, narazie nadal przecierane, kompoty, marmelady, jabłka pieczone, surowe owoce.

Podwieczorek: to samo co na śniadanie tylko w mniejszej ilości i skrobane lub przecierane owoce.

Kolacja: Kaszki na mleku.

Ilość mleka nie powinna przekraczać pół litra na dobę.

Z przetworów mlecznych można dawać kefir, zsiadłe mleko, przygotowane jednak zawsze z gotowanego mleka. Muszą one wchodzić jednak



w skład zasadniczej dobowej ilości mleka (pół litra na dobę).

Z kasz w drugim roku mogą być podawane różne, od drobnych stosowanych w niemowlęctwie do kaszy herkulo, gryczanej, które możemy dawać w 4-em półroczu

Różnorodność kasz pozwala na urozmaicenie pożywienia dziecka.

Jarzyny strączkowe. Pamiętając o tem, że do rozwoju i rozrostu organizmu potrzebna jest większa ilość białka, niż ta, którą dotychczas dziecko otrzymywało w mleku i jarzynach, wprowadzamy je w innych postaciach. Tu na pierwsze miejsce wysuwałoby się białko pochodzenia roślinnego.

Do roślin, zawierających duże ilości białka, należą strączkowe — fasola, groszek. Jednakże oprócz dużej ilości białka, jarzyny te zawierają dużo błonnika, który jest składnikiem ciężko strawnym. Muszą być przeto fasola i groszek podane przetarte w postaci purée.

Przy przecieraniu część błonnika pozostaje na sicie (w łuskach). Jarzyny te podajemy 2—3 razy w tygodniu w ilości od 1 do 2 łyż. stołowych.

Białko roślinne wprowadzamy pod koniec 15-go miesiąca życia. Już nieco wcześniej możemy wprowadzić białko w postaci sera-twarogu, jest to również białko bardzo łatwo przyswajalne.

Mięso. W 18—19 miesiącu wprowadzamy białko zwierzęce pod postacią mięsa.

Tym mięsem będzie mięso chude, gotowane, zmielone, podane w zupie, jarzynie, a u starszych dzieci w cieście jako pierożki, czy też pod postacią kapusty włoskiej faszerowanej. Można też dawać wątróbkę zmieloną, coś w rodzaju pasztetu, czy też kotlecik z móżdżku.

Następną postacią mięsa będą już kotlety siekane, mielone, czy też skrobane, doprawione do smaku i usmażone na maśle. Ten rodzaj mięsa też musi być podany z jarzyną. Ilość mięsa od 1—2 łyż. stołowych początkowo 2 razy, następnie 3 do 4 razy na tydzień.

Czy mięso białe czy ciemne nie odgrywa to zasadniczej roli, chodzi głównie o to, aby mięso było chude,—a zatem odpada tutaj mięso wieprzowe i baranina.

Równocześnie z mięsem można zacząć podawać ryby, pamiętając oczywiście o dokładnem wyjęciu ości i podobnem przygotowaniu jak mięsa.

Do potraw zawierających dużo białka, należą jaja, jednakże jest to białko cięższej strawne i jako takie

nie powinno się znajdować w djecie dziecka w drugim roku.

Jedynie tylko żółtko może być stosowane w niedużych ilościach do klusek czy też makaronu, ostatecznie nawet do naleśników przy końcu drugiego roku.

Kluski, makarony dajemy dziecku wówczas, gdy ma zęby przedtrzonowe, a zatem około 18 miesiąca życia. — Dzięki kluseczkom mamy duże urozmaicenie kolacji dziecka.

Powracając do zup, nadmienię, że może dziecko w tym okresie otrzymywać zupy na rosołach, jak również i same rosoły, byleby niemocne i chude.

Jarzyny i owoce. Co do jarzyn w drugim roku życia, to jako jarzyny gotowane może dziecko otrzymywać wszystkie za wyjątkiem kapusty kwaszonej, biorąc jedynie pod uwagę to, że dopóki nie będzie miało 4-ch zębów przedtrzonowych jarzyny muszą być przecierane.

Z chwilą jednak zjawienia się zębów przed trzonowych nie należy jarzyn przecierać, dziecko zaś musi się uczyć je żuć.

Jeżeli chodzi o owoce, to wraz ze zjawieniem się przedtrzonowców część owoców, które są miękkie i kruche, dziecko może otrzymywać w stanie stałym. Surowych jarzyn jak sałata, rzodkiewka, mizerja dziecko w tym wieku nie może jeszcze dostawać. Owoców twardych, zawierających dużo błonnika, jak np. czereśni nie należy dzieciom dawać przed wyrżnięciem się trzonowych zębów, chyba że przetarte.

Inne owoce należy zawsze podawać obrane i wymyte w przegotowanej wodzie, zwłaszcza jeżeli to ma miejsce na wsi.

Truskawki, poziomki, maliny na początku drugiego roku dziecko dostaje przeważnie z cukrem, następnie całe.

Jagód czarnych zawierających dużą ilość pesteczek nie należy dzieciom dawać.

Pieczywo. Ważną rolę w djecie drugiego roku odgrywa pieczywo. Jak już wyżej wspomniałam w pierwszych miesiącach dziecko dostaje rozmoczoną bułkę lub sucharki. Jednakże z chwilą pojawienia się zębów przedtrzonowych zaczynamy dziecko uczyć jeść pieczywo w całości, nierozmoczone.

Jako pierwsze pieczywo dajemy kruche rogaliki lub bułki krajane w plasterki i smarowane masłem. Następnie stopniowo dajemy pieczywo twardsze, czy to w postaci chleba pytlowego, a nawet już 1 i pół rocznym dzieciom ze skłonnościami do zaparć chleb pszenny razowy (Graham), czy też i razowy żytni niezbyt kwaśny.

Jeżeli chodzi o tłuszcze do potraw i pieczywa to poza masłem nie należy w tym wieku podawać innych tłuszczy.

Sposób podawania jedzenia. Już w krótkim zarysie podałam tutaj ogólną djetę dziecka w drugim roku życia. — Teraz chciałabym poruszyć jeszcze inne czynniki wpływające na odżywianie dziecka.

Tak często słyszy się skargi, że dziecko nie chce jeść, że nie umie wcale jeść, że do 2 lat, a niekiedy i dłużej pije wszystko z butelki przez smoczek.

Pamiętajmy, że drugi rok życia dziecka to już nie jest ten okres biernego przyjmowania jedzenia, czy to przez podawanie piersi, czy też butelki celem zwierzęcego zaspokojenia głodu. Tutaj, u tych starszych dzieci na chęć do jedzenia składa się znacznie więcej czynników. Uczucie głodu powoduje wydzielanie się soków żołądkowych i za działanie ich na błony śluzowe.—I chyba wszyscy wiemy z własnego doświadczenia, że znacznie łatwiej uczucie głodu wywołuje u nas jedzenie estetycznie i czysto podane. Pomimo, że wszystko idzie do jednego żołądka, nikt z nas nie zdecydowałby się na zjedzenie mieszaniny zupy, mięsa, jarzyn i legumin.

Te same zjawiska wzrokowe, jak też i węchowe wpływają na łaknienie dziecka, trzeba zatem podawać jedzenie już od najwcześniejszego dzieciństwa czysto i estetycznie.

Pozatem trzeba dbać możliwie o urozmaicenie jedzenia. Oczywiście stosuje się to do jedzenia takiego, jakim jest obiad, gdzie zmiana smaku zupy, czy też jarzyny wpływa wybitnie na poprawę łaknienia, oraz kolacji, o urozmaiceniu której nadmieniłam powyżej.

To, że dziecko nie umie jeść, że pije tylko przez smoczek jest poczęści winą wychowawców.

Jeść dziecko musi się nauczyć z końcem pierwszego, z początkiem drugiego roku życia.

Przyprawy. W końcu wspomnę o nadawaniu smaku przez różne przyprawy.

Najbardziej rozpowszechnionym jest tu cukier, stosowany przez nas bardzo hojnie w pierwszym roku życia, gdzie służył on nietylko jako poprawa smaku, ale jako środek odżywczy. Tutaj, gdzie węglowodany mogą być podane pod różnemi postaciami (kasze, kluski, makarony, naleśniki) cukier nie odgrywa decydującej roli, a tylko służy dla nadania smaku. Słódźmy więc różne potrawy prawie tak jak u dzieci starszych.

Sól, która w okresie niemowlęctwa nie była zupełnie w użyciu, może być stosowana, lecz też w niewielkiej ilości.

Z innych czynników poprawiających smak mogą być brane pod uwagę sok cytrynowy, lub też soki owocowe przygotowane na cukrze.

Jako leguminy mogą być stosowane kisiele, galaretki z żelatyny, ale tutaj należy pamiętać, że lepiej ich nie dawać dzieciom, ze skłonnością do zaparć. — O słodyczach jak cukierki, czekolada, ciastka nie powinno być w tym roku mowy.

Zdaje się, że w ten sposób wyczerpałam djetę dziecka w drugim roku życia. Nadmienię tylko, że wszystko co mówiłam odnosi się do dzieci zupełnie zdrowych.

Co do dzieci wątłych, skazowców zachodzi tutaj moc odchyleń. Wspomnę tutaj mimochodem o skazie nerwowo-artretycznej, gdzie w tym okresie nie możemy podawać ani rosołów, ani żółtek, jak również i tej ilości mleka i t. p.

Ale w tych przypadkach najlepiej jest poradzić się w sprawie djety lekarza domowego.

Dr. Z. Glińska.

Jak należy pielęgnować uzębienie dziecinne.

I. O potrzebie leczenia zębów mlecznych.

Do niedawna przypuszczano, że uzębienie stanowi jakąś odrębną część ustroju ludzkiego, luźno z nim jeno związaną. Wiedziano wprawdzie o wpływie braku zębów na powstawanie chorób żołądka i kiszek, spowodowanych łykaniem pokarmów, źle pożutych i niezmieszanych dokładnie ze śliną; nie przeczono bynajmniej spostrzeżeniom, że zapalenia i ropnie zatoki szczękowej przeważnie są skutkiem zaniedbanej próchnicy zębów; znano też ropowicę szczękową, pod inną oczywiście nazwą, — i na podstawie takich właśnie spostrzeżeń urobiono mniemanie, że zęby mogą wywierać wpływ jeno na narządy trawienia oraz na tkanki, leżące w bezpośredniem z niemi sąsiedztwie.

Nie podejrzewano zaś wcale, by zarazki chorobotwórcze, wyhodowane w zębach zepsutych, mogły przez obieg krwi przenosić się w odległe okolice ustroju ludzkiego i tam wywołać schorzenia narządów, pozornie z zębami żadnego związku nie mających, lub też wywoływać choroby całego ustroju.

A jednak takie właśnie odkrycie zostało dokonane w okresie wojny światowej w Ameryce, gdzie oświetlone przesadnie, po amerykańsku wywołało zrozumiały popłoch i zmusiło lekarzy różnych specjalności do wystąpień uspakajających, opartych na bardziej ścisłych badaniach klinicznych.

Po wojnie w sprawie tej wypowiedziała się i Europa, potwierdzając niestety w głównych zarysach amerykańskie spostrzeżenia.

Obecnie już najmniejszej nie ulega wątpliwości, że choroby uzębienia mogą wywoływać, jak to potem zobaczymy, schorzenia różnych narządów oraz całego ustroju, prawie zawsze poważne, a niekiedy nawet kończące się śmiercią.

Oczywiście takie przeświadczenie musi zmienić gruntownie dotychczasowy nasz stosunek do uzębienia, szczególniej mlecznego, któremu, jak to niestety jeszcze dość często z ust matek słyszymy, nie warto poświęcać zbyt wiele zachodu, gdyż jest ono uzębieniem nie stałem, a tylko tymczasowem.

Rozumowanie takie jest zasadniczo błędne i zaraz zobaczymy dlaczego.

Przedewszystkiem w okresie największego wzrostu ustroju starać się należy o jak najlepsze odżywianie, a to w znacznej mierze zależy od stopnia zmiażdżenia pokarmów podczas żucia.

Zęby, rażone próchnicą, przy nagryzaniu dają ból i przez to utrudniają, a niekiedy nawet uniemożliwiają dokładne przeżuwanie.

Pozatem w niepoplombowanych

jamach próchnicowych zbierają się pozostałości jedzenia i ulegają tam rozkładowi, co może być przyczyną przykrej woni z ust.

Wreszcie rozkładające się resztki pokarmowe mieszają się ze śliną i przedostają się do żołądka, gdzie ulegając wessaniu, powoli, nieznacznie ale systematycznie zatruwają ustrój dziecięcy. Oczywiście dzieci silne walczą z tem i z walki wychodzą zwycięsko, tracą jednak na tę walkę zwycięską zbyt wiele sil, któreby mogły zużytkować w sposób bardziej dla nich pożyteczny.

Nie należy również zapominać, że zęby mleczne tak samo jak i zęby stałe mogą powodować schorzenia tkanek przyległych; zarazki z łatwością mogą się przedostać do krwi i chłonki i zarażać cały ustrój, jak to bywa u dorosłych.

Nie bez znaczenia jest jeszcze i to, że zęby mleczne w ciągu dość długiego czasu, mianowicie od roku 6-go do 13—14-go, sąsiadują bezpośrednio z zębami stałemi. W roku bowiem 6-tym poza ostatniemi zębami mlecznemi w szczęce dolnej wyrasta ząb stały. Samo przez się rozumie się, że zęby stałe psują się o wiele łatwiej w tej jamie ustnej, gdzie są niepoplombowane ubytki próchnicowe w zębach mlecznych.

To wszystko mając na uwadze, należy przyjść do przekonania, że uzębienie mleczne trzeba otaczać nie mniejszą opieką, jak stałe.

Dr. Leopold Brennejsen.



Wydajność piersi — a jakość pokarmu.

Wydajność gruczołów piersiowych nie jest jednakowa u wszystkich karmicielek. Aczkolwiek dobry rozwój dziecka, a więc i należyte przybieranie na wadze zależy przeważnie od wydajności piersi, to znaczy od ilości wytwarzanego pokarmu, to jednak spora liczba dzieci dobrze się rozwija, mając do swego rozporządzenia znacznie mniej pokarmu, jak to ma miejsce zazwyczaj. Spotyka się i inne dzieci, wprawdzie rzadko, które przybierają na wadze prawidłowo albo nawet niedostatecznie, mimo iż każdorazowo wypijają większą od normalnej ilości mleka. Może to zależeć w pewnym rzędzie od umiejętności dobre-

go wykorzystania spożytego przez niemowlę pokarmu. Jednak nie ulega wątpliwości, że wiele tu ma do powiedzenia jakość samego pokarmu: pokarm karmicielek posiadać może różną pożywność w zależności od tego, jaki jest w nim stosunek białka, cukru i tłuszczu do wody.

Jeżeli niemowlę dobrze się rozwija, prawidłowo przybywa na wadze — badanie pokarmu jest zupełnie zbędne. Skargi matek na zbyt niebieski lub żółty odcień mleka — na wodnisty lub nader tłusty pokarm — są tu zupełnie nieuzasadnione. Inaczej przedstawia się sprawa, gdy dziecku mało przybywa wagi, chociaż dokładne ważenie przed i po nakarmieniu wskazuje na dostateczną lub nawet zwiększoną ilość każdorazowo wysysanego mleka. Badanie pokarmu w tych rzadkich przypadkach staje się bardzo wskazane, — mimo całej kłopotliwości tej sprawy.

Wiedzieć przytem należy, że własności mleka są różne w zależności od pory dnia oraz od okresu samego karmienia (pierwsze porcje mleka i późniejsze). Mleko przedpołudniowe i wieczorowe zawiera mniej tłuszczu i białka, więcej zaś cukru od mleka południowego; ilość tłuszczu jest większa w późniejszych porcjach, aniżeli w pierwszych przy jednem i tem samem karmieniu; ilość białka jest największą w połowie czasu karmienia.

Wymienione tu cechy mleka mają duże znaczenie przy jego badaniu. Próbka przesłana do rozbioru musi zawierać mleko zebrane o rozmaitej porze dnia oraz podczas różnych pór karmienia. Jak widzimy, jest to bardzo uciążliwe.

Gdy jednak badanie w ten sposób uzyskanej próbki mleka wskazuje na niedostateczną zawartość któregoś ze składników, musimy zgodnie ze wskazówkami lekarza uzupełnić braki. W ten sposób osiągamy szybko znów normalne przybywanie wagi dziecka. Coraz rzadziej będziemy się spotykać, jeśli będziemy o tem wszystkiem pamiętać, z takiemi powiedzonkami matek: „mój pokarm dziecku nie służył; od czasu odłączenia od piersi dziecko zaczęło bardzo tyć“.

W miarę możności należy starać się o utrzymanie karmienia piersią. Przy niedostatecznej wydajności jakościowej lub ilościowej gruczołów mlecznych, przystąpimy raczej do karmienia mieszanego. Wiemy wszak, że mleko kobiece posiada szereg ciał niezbędnych dla prawidłowego rozwoju dziecka — własności tych nie posiada mleko obcogatunkowe.

Pokarm kobiecy jest wielkim zakładowym kapitałem zdrowotnym, w pierwszych miesiącach życia niemowlęcia stanowi częstokroć o ustosunkowaniu się jego do wielu chorób.

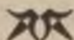
Toteż z radością obserwujemy szerzące się zrozumienie dla dobra sprawy karmienia, jak również coraz węższy zakres przeciwskazań dla karmienia naturalnego.

Dr. T. Lewenfiszowa.

Dla naszych dzieci.

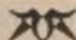
Deszczyk

Leci deszczyk z chmurki
z górki na pazurki!
Zmoczył dzieciom włoski,
zmoczył trawkom kłoski,
zmoczył ziemię całą
i — jeszcze mu mało!



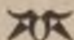
Szara godzina.

Gdy się zaczyna
szara godzina
mamusia siada,
robotę składa
i, co chcą dzieci,
to opowiada.



Przygoda z dzbanuszkiem.

Kupił tatuś Dzidzi
niebieski dzbanuszek,
niebieski dzbanuszek
co ma dwoje uszek
i pękaty brzuszek.
Niesie Dzidzi dzbanek.
Już wchodzi na ganek
wtem... drgnęły paluszki
Bęc! z dzbanka okruszki!



Królik

Ma królik szary:
łapek do pary...
ma: uszka długie,
jedno i drugie.
dzieci go uczą
w kątku na łące,
gdzie pewnie nocą
chodzą zające,
dziki szczaw jedzą
i o króliku
wcale nie wiedzą.

Ewa Szelburg-Zarembina.

BAZGROTY DZIECIĘCE.

Dzieci rysują chętnie, dużo i śmiało. Nie są przytem wybredne w doborze materjału rysunkowego. Parkany, chodnik, asfalt podwórza i kreda, ubita ziemia w alejach ogrodowych i patyk wystarczają do zabaw rysunkowych, do tworzenia rysunków, nieraz przewyższających rozmiarami kilkakrotnie wzrost dziecka. Często przechodzimy po tych rysunkach, najczęściej nie zwracając na nie uwagi, — świadomy jednak obserwator jakże wiele może się z tych właśnie rysunków nauczyć. Przypomnijmy sobie te koła do zabawy w „komórki do wynajęcia", te wielkie prostokątne „klasy", postacie ludzkie, samoloty, samochody i tyle innych, a wszystkie te rysunki mają formę zdecydowaną, linję pewną, śmiałą i ciągłą. Z tych rysunków i sposobu ich wykonania widzimy, że dzieci same znalazły sposób jak trzeba rysować.

Jakże inny jest ten sposób od sposobów i metod stosowanych często tak przez rodziców jak i przez niektóre wychowawczynie. Mianowicie: daje się wzory do rysowania i malowania i pokazuje się jak trzeba rysować. Każe się dziecku oprzeć rękę na stole i rysować paluszkami, t. zw. siankiem — krótką, przerywaną linję. Dlatego to rysuneczki naszych maleństw są takie drobne, nikłe, nieśmiałe. Złą wskazówką zniszczyliśmy pewność i śmiałość linji, podaniem zaś wzoru, któremu dziecko nie może w swojej pracy dorównać, zabiliśmy odwagę samodzielnego tworzenia, lepiej nie dawać żadnych wskazówek szczególnie w wieku przedszkolnym, lepiej pozostawić tę sprawę instynktowi dziecka, natomiast trzeba dać dziecku odpowiednie przybory i materjały, (tworzywa). Dziecko ma swój kącik w mieszkaniu, przeznaczony na zabawki i miejsce do zabawy. W tym kąciku powinny się znaleźć:

1) tablica lub kawałek linoleum (w jasnym kolorze) naklejone na dychtę,

2) zwykła kreda i kredy kolorowe (magnezjowe do tablicy),

3) mała gumowa gąbka,

4) szary i biały papier pocięty na kartki wielkości normalnego zeszytu, lub trochę większe,

5) kredki kolorowe w papierkach (w drzewie są kruchsze i wymagają częstego temperowania),

6) papiery kolorowe,

7) karton lub sztywniejszy papier,

8) małe nożyczki tępo zakończone ze względu na bezpieczeństwo.

Nakoniec pozostają do wymienienia materjały, o których muszę mówić z pewnym lękiem, jak o koniecz-

ności dokonania „operacji“ w imię dobra dziecka. To... piasek i glina.

O! Niech się pani nie przeraża, to tylko drobnostka. Przy wspólnym naszym wysiłku wychowawczym „operacja“ uda się doskonale i zapewni dziecku większą swobodę i możność wypowiadania się w różnych materjach, a więc i w różny sposób. Przytem nie „całe mieszkanie“ pełne będzie piasku i nie wszystkie sukienki będą powalane gliną.

Piasek, to już nawet dla tych najmłodszych naszych pociech stanowi miłą zabawę w czasie letnich miesięcy nad rzeką, nad morzem, na wsi lub w ogródkach Jordanowskich w niektórych miastach. Jeśli przypomnimy sobie te babki i góry z piasku, domki, ogródki, mosty, drogi i tunele budowane w piasku zwilżonym wodą, to musimy przypomnieć sobie też i ten niesłychany zapał, z jakim pracują najmłodsze nawet dzieci i tę radość, że oto one własnemi rączkami coś budują, tworzą.

A ile przy takiej zabawie dziecko zyskuje pod każdym względem, jak się rozwija, jakie zdobywa doświadczenia, jak uczy się pokonywać trudności, jak uczy się opanowywać kształt budowanego przedmiotu, jak rysuje już nie na papierze jedną rączką, ale rączkami w przestrzeni...

Nad tem nie zastanawiamy się najczęściej, a bardzo często przez bagatelizowanie tych zabaw dziecięcych, przez niedocenianie wysiłków, przez niepodzielanie radości dziecka zniechęcamy je i rozczarowujemy.

Musimy ułatwić dziecku tę ze wszech miar pożyteczną zabawę nietylko w miesiącach letnich, ale i później w domu. A więc piasek w pokoju. Trzeba zamówić paczkę drewnianą szeroką, a niską (15 do 20 centym. wysokość boku) nasypać 5—10 litrów piasku, który należy przerobić z niewielką ilością gliceryny tak, ażeby mu nadać pewną spoistość. Piasek tak przygotowany nie rozsypuje się, utrzymuje nadane mu kształty i jest daleko lepszym materjałem od drogiej i nieprzyjemnej w użyciu plasteliny. Glina też jest od plasteliny lepszą i tańszą, można jej mieć więcej i większe wykonywać przedmioty, co oczywiście i większe daje dziecku zadowolenie, tembardziej, że lepiej wykonane „ulepianki“ można zachować, można po wyschnięciu pomalować nawet...

Glinę (slajdową) owiniętą w mokrą ścierkę trzeba przechowywać w małej drewnianej paczce, (w ten sposób przechowywana nie wysycha). Do zabaw piaskiem i gliną, kredkami i farbami trzeba uszyć płócienne fartuszki długie z rękawkami. Wyobrażam sobie co to będzie zą radość jak dziecko dostanie „taki prawdziwy malarski fartuch“, co to można go nawet poplamić i mama nic za to nie powie...

Wtrąciłam tu „farby“, mówiłam o kredkach i kredach kolorowych, a nic nie mówię o zwykłym szarym ołówku. Przyznaję, że robię to rozmyślnie, bowiem o wiele więcej radości daje dziecku rysowanie kolorowemi kredkami lub farbami, aniżeli szarym twardym ołówkiem,

Wszak wszystko co nas otacza jest barwne, dziecko zaś jest wrażliwe na barwy i widzi je, pocóż więc ma używać do rysunku szarego ołówka, którym przecie żadnej barwy—żadnego koloru nie można wyrazić?

Dając dziecku powyżej wymienione matérjały, przybory, tworzywa, dajemy mu odpowiednie warunki do miłej i pożytecznej zabawy, dajemy mu jednocześnie możność wypowiadania wyobrażeń i dziecięcych przeżyć w formie plastycznej. Każdy nowy materjał daje pole do zdobywania sposobów wyrażania się. Dziecko maluje, rysuje, lepi lub wycina różne postacie i przedmioty, ożywia je w swojej fantazji, stwarza akcje, stwarza coraz to nowe opowiadania, nową bajkę, nowy, własny świat i cieszy się.

Cieszmy się razem z dzieckiem, szanujmy tę jego zabawę — pracę i zbierajmy charakterystyczniejsze rysunki, wycinanki i ulepianki. One nam bowiem powiedzą o stopniu rozwoju dziecka, o skali jego spostrzegawczości i wyobraźni. Może te prace nauczą nas na co mamy w wychowaniu baczniejszą zwrócić uwagę...

* * *

Pragnę zaproponować Sz. Czytelniczkom utrzymanie stałego kontaktu Proszę o nadsyłanie charakterystycznych rysunków i wycinanek, oraz w miarę możności zdjęć fotograficznych z ulepianek z gliny lub budowania z piasku, proszę zaopatrzyć te prace objaśnieniami dawanemi przez same dzieci oraz zaznaczyć wiek dziecka w latach i miesiącach. Proszę też o własne spostrzeżenia i zapytania. Redakcja nie odmówi nam kącika w celu stałego porozumiewania się, przeciwnie będzie nawet reprodukować co pewien czas przysłane „bazgroty dziecięce", oraz zajmie się przygotowaniem kolekcji na wystawę „Sztuki dziecka".

A. Martynowiczówna.



Do stronicy rysunków, w poprzednim numerze należy nalepić niniejsze objaśnienie.

Pierwsze rysunki 3 letniej Hani P. I. próba ołówka rysunek „tak sobie", II. deszcz, III. świnka IV. wozy. Tematy dowolne.

Apel do rodziców i młodzieży.

Dziś, kiedy ciepłe promienie słońca wypędzają rodziców i dzieci z ciasnych murów miasta, i kiedy gromadki dzieci i młodzieży rozbiegają się po lasach, polach i kwietnych łąkach — zwracamy się do was rodzice, dzieci i młodzieży z gorącym apelem o zachowanie się w obliczu przyrody z godnością, kulturą i specjalnem jej umiłowaniem.

Niejednokrotnie jest się świadkiem zachowywania się młodzieży na wycieczkach i dlatego chcę wam przypomnieć, że musicie zachowywać się odpowiednio, ażeby nie zostawiać na wsi złych wspomnień po sobie.

Nie chcę wypominać błędów — natomiast radzę, ażeby ułożyć sobie krótki spis „przykazań" i ściśle się do nich stosować.

A więc przedewszystkiem — odrzucić siatki na motyle i inne podobne „przyrządy".

Chwytanie motyli nie należy do godziwych rozrywek. Niema się czem zasłaniać, że potrzebne są okazy. Każda szkoła posiada swoje zbiory, czynione przez ludzi dorosłych, którzy zbierają tylko potrzebne okazy i umiejętnie je usypiają, aby przyczynić owadom jaknajmniej cierpień. A chwytanie motyli po to, ażeby po powrocie z wycieczki wraz z siatką porzucić je w kącie pokoju, przypomnieć sobie o nich nazajutrz dopiero i powybierać je martwe z połamanemi skrzydłami — nie należy do pojedyńczych wypadków.

Nie wolno również deptać łąk, gdyż zawsze z boku znajdzie się ścieżynka, którą przejść można.

Często, dzieci wychowane w mieście, nie odróżniają posianej koniczyny, saradeli, a nawet niskiego zielonego owsa, biorą to za trawę i biegają po niej, — należy więc bacznie unikać takich pomyłek.

Nie należy również wchodzić w głąb zboża i tratować go dla zerwania kilku bławatków albo makówek. Dojrzałe ziarno wysypuje się z kłosa — niedojrzały kłos kładzie się i później kosa go nie bierze.

Nie łamać gałęzi żadnych — nie niszczyć i nie zdzierać kory z drzew — drzewo odarte z kory choruje.

Nie wyrywać kwiatów z korzeniami, tak samo i grzybów — trzeba je ścinać przy korzeniu nożem, żeby na następny rok posiały się w tem samem miejscu, jeśli nie dla was, to dla innych.

Nie siadać na trawnikach zasianych.

Nie łowić małych rybek, bo marnotrawi się przez to gospodarstwo rybne.

Nie zrywać grochu nawet przy drodze, bo to jest cudza własność.

O tak okropnych rzeczach, jak niszczenie gniazd ptasich, strzelanie z flowerów do wiewiórek — nie wspomnę — chcę wierzyć, że to napomnienie zastosowania nie będzie miało wśród naszej dziatwy.

W. K.

WIOSENNE KWIATY.

Jak tylko zrobiło się trochę ciepło pojawiły się na rogu ulicy niebieściutkie przylaszczki. Pamiętacie, jaka była radość, kiedy mogliśmy przynieść do domu dwa takie maleńkie bukieciki. — Jędruś chciał naśladować kobietę która trzymała kosz cały niebieski: „świeże, pachnące, świeże pachnące".

Ale byłoby przyjemnie, gdyby iść po lesie i samemu zbierać drobniutkie, najpierwsze kwiaty. I razem z tym białe przebiśniegi, o których opowiadało się, że są najodważniejsze, że wyłażą z pod zimnej ziemi, chociaż tuż obok leży jeszcze prawdziwy śnieg.

Potem były sasanki, duże, liljowe, otulone całe w srebrzyste mięciutkie futerko, które chroni od zimna.

A już potem, było zupełnie ciepło i w koszyku pojawiły się najmilsze żółte kaczeńce. Łodygi mają mokre i śliskie, bo rosną zupełnie w wodzie, na łąkach zalanych wodą i miejskie dzieci z radością zdejmują buciki, żeby, brodząc w niebardzo zimnej wodzie dosięgnąć żółtych kęp.

Kaczeńce były tanie i mogliśmy kupić duży, mocno ściśnięty pęk. A po drodze przyplątała się pszczoła i usiadła na jednym pachnącym kwiatku. W domu wstawiło się kaczeńce w gliniany dzbanek do wody, gdzie dopiero musiały dobrze się poczuć.

Napewno chcielibyście zobaczyć kiedy na wiosnę mokre łąki i samemu zerwać kwiat kaczeńca z dużym, błyszczącym liściem. A może na przyszły rok pojedziemy sobie na jeden wiosenny dzień na wieś?



W takiej ciepłej wodzie na łące skaczą żaby i z całej masy ich jajek wylegają się śmieszne, ogoniaste kijanki...

A potem zaczęliśmy rozglądać się po parku, jakie pierwsze kwiaty zaczynają rozkwitać.

Na dużych klombach z popielatych mocnych liści tulipanów wyrosły sztywne łodyżki, a na końcu każdej twardy, zielony pączek. Pączki po-

rosły, poczerwieniały i jednego dnia zaczęły się otwierać śliczne tulipany. Stoją tuż przy sobie jak żołnierze każdy wyprostowany, każdy niosący całą czerwień w otwartym kielichu. Stoimy przy klombie w słoneczny, piękny dzień i patrzymy sobie na to tulipanowe wojsko. Oczywiście ciekawi nas, skąd tu one tak prędko wyrosły, jak to je posieli czy posadzili. Bo to ciekawa historja o tych tulipanowych cebulkach. Cebulka to jest zupełnie podobna do tej cebuli, którą widujecie w kuchni, a w niej przez zimę siedzi, jakby zamknięty, cały piękny kwiat. Gdybyście posadzili taką kuchenną cebulę, to taksamo wypuściłaby korzenie, wypuściłaby zielone, długie listki i zakwitłaby po swojemu, niebardzo pachnąco. Możnaby nawet posadzić do doniczki cebulę, tak sobie na próbę. Zobaczylibyście sami, jak się zazieleni.

A na przyszły rok możnaby zasadzić i cebulki tulipanów, wyhodować u siebie na oknie takie same śliczne kwiaty. Także na klombach parku zakwitają nisko przy ziemi bratki, niebieskie, żółte i fijołkowe. Płatki mają aksamitne, a we środku wesołe żółte oczko. Te bratki to mają takich ubogich „dzikich" krewnych na wszystkich polach. Może pamiętacie, jak zbieraliśmy je w lecie na kłujących ścierniskach? A jeżeli nie, to musimy poszukać ich, jak tylko wyjedziemy w lecie na wieś.

Tamte są drobne, rosną wątłemi kępkami, ale zupełnie podobne do tych pięknych wyhodowanych w ogrodzie.

A niezapominajki? Znacie te niebieskie kwiatki, co mają taką ładną nazwę? — Każą o sobie pamiętać. I one mają krewnych na łące, gdzie rosną po wilgotnych rowach, prawie takie same duże jak ogrodowe, ale i na polu, na ściernisku znaleźlibyśmy kępki niezapominajek o kwiatkach drobniuteńkich, ale także niebieskich i podobnych.

Właśnie z takich dzikich kwiatków wyhodowali ogrodnicy różne prześliczne kwiaty ogrodowe. W ogrodzie rosły w dobrej ziemi, wybrane, najładniejsze, pielęgnowane, aż wydały takie piękne kwiaty, jak te różne, które widzimy w parku.

Po tulipanach, po bratkach, to coraz już inne kwiaty zobaczymy w parku i na ulicy w koszach. Jedne po drugich po kolei będą zakwitać— to ładnie jak to wszystko kwitnie, prawda?

J. Brzósko-Guderska

Pamiętaj, że dbając o czystość dziecka, chronisz je od wielu chorób.

Hallo!!



Hallo!!

R A D J O.

Program dla dzieci i młodzieży.

Dn. 15 V. g. 15.55. Dla młodzieży.
a. „Co się dzieje na świecie".
b. „Jak zielono" wesoły feljeton wygł. p. H. Ładosz.

Dn. 16. g. 15.55. Dla dzieci starszych:
a. Co słychać nowego w Warsz. Ogrodz. Zoologicznym.
b. „O młodości Ludwika van Bethowen".

Dn. 19. V. g. 15.50
a. „Syzyfowe prace Żeromskiego" pióra A. Dobrowolskiego.
b. „Mistrz i uczeń" feljeton dla dzieci.

Dn. 21. V. g. 12.00 Poranek szkolny ze Lwowa.
„ g. 17.10 „W starym domu" słuchowisko p/g Andersena w radjo. Julji Romowicz.

Dn. 22. V g. 15.55. Dla dzieci starszych i młodzieży.
a. „Co się dzieje na świecie".
b. „Kółko powstańców". wygł. prof. Al. Janowski.

Dn. 24. V. g. 15.50. Dla dzieci młodszych.
a. „O Fryderyku Szopenie" wygł. Al. Simonówna.
b. „Listy do dzieci". omówi p. W. Tatarkiewicz.

Dn. 26. V. g. 15.55. Dla dzieci młodszych:
a. „Katastrofa mrówczego pałacu". p. J. Krzewiński.
b. „Wspomnienie z kolonji letnich". p/g Janusza Korczaka.

Dn. 29. V. g. 15.55. Dla dzieci starszych i młodzieży:
„Co się dzieje na świecie".
„Świetny pomysł" opowiadanie z Wilna.

Dn. 31. V. g. 15.50. Dla dzieci starszych i młodzieży.
„Za pan brat z przyrodą" pióra H. Wardzały.
„Jak próbować robić złoto" prof. Rostafiński.

Dn. 31. V. g. 16.55 „Jeden dzień z dzieciństwa Fryderyka Szopena". słuchowisko J. Stępowskiego z ilustrac. F. Rybickiego.
g. 17.20. Koncert dla młodzieży.

Program dla matek

Dn. V. g. 16.55. „Zielone Świątki" święto wiosenne — wygł. dr. K. Zawistowicz.
„ „ g. 17.30. „Pani Referendarzowa" szkic obyczajowy wygł. prof. A. Czartkowski.
„ „ g. 17.455. Kącik językowy.

„ „ g. 19.45. „Biuro kojarzenia małżeństw“ słuchowisko J. Nella.

„ „ g. 21.55. „Pierwsza pokusa“ kwadrans literacki fragm. z powieści M. Rusinka.

Dn. 16. V. „Cudowne i djabelskie opowieści Rumunów“ wygł. red. Cezary Jellenka.

„ „ g. 19.45. „Kominiarz i młynarz“, słuchowisko p/g Kamińskiego.

„ „ g. 20.15. Operetka.

„ „ g. 22.15. „Djabeł i strachy polskie“, feljeton wygł. p. W. Runkiewicz.

Dn. 17. V. g. 15.25. „Kobieta samotna“, wygł. p. M. Ankiewiczowa.

„ „ g. 16.20. „Za Górami Skalistemi“, wygł. dr. Nałęcz-Dobrowolski.

„ „ g. 17.10. „Pamięci Cuvier‘a“, wygł. Prof. H. Huyer (tr. z Krakowa).

„ „ g. 20.00 „Epoka szofera“, feljeton wygł. p. W. Rogowicz.

Dn. 18. V. g. 16.20. „Szlakiem rozwoju radjotechniki“, wygł. prof. T. Malarski. (tr. ze Lwowa).

„ „ g. 17.10. „Zdobycie Afryki“, wygł. prof. Br. Rydzewski. (tr. z Wilna).

„ „ g. 21.00 „Na polowanie“, z powieści J. Weyssenhoffa.

Dn. 19. V. g. 17.10. „Sandomierskie“, wygł. Dr. Al. Patkowski.

„ „ g. 20.00. „Dusza okrętu“, feljeton wygł. p. Jim. Poher..

„ „ g. 21.35. „Barbara — jeszcze Gasztołdowa żona“ — słuchowisko — Maruszewskiego.

Dn. 20. g. 15.25. „Anioł w poezji polskiej ‘, wygł. prof. St. Cywiński. (tr. z Wilna).

„ „ g. 16.20. „Życie w mroku“, odczyt kap. M. Wroczyńskiego.

„ „ g. 17.10. „Polityka Rosji na Dalekim Wschodzie“, — wygł. prof. J. Jaworski.

Dn. 21. V. 18.00. Transmisja nabożeństwa z Ostrej Bramy.

„ „ g. 20.00. „Na widnokręgu“.

„ „ g. 21.55. „Conrad, pisarz angielski — artysta polski“, wygł. Z. Kisielewski.

Dn. 22. V. g. 16.40. „Kolej żelazna i pneumatyk“ wygł. inż. Cz. Taracka.

„ „ g. 17.15. „Co lekarz widzi przez szybę okienną“ wygł. Dr. J. Szpakowski.

„ „ g. 19.45. „Paryżanin“ słuchowisko p/g. Skiby (tr. z Krakowa).

„ „ g. 21.55. Kwandrans literacki — „Zdrada Kaczora“ opowiadanie J. Wiktora.

Dn. 23. g. 15.25. „Samoloty komunikacyjne i komunikacja lotnicza“ wygł. p. J. Różałowski.

„ „ g. 17.10. „W pustyni arabskiej“ — wygł. prof. Bohdan Richter.

„ „ g. 20. „O Żelazowej Woli“ feljeton muzyczny wygł. Dr. M. Stępowski.

„ „ g. 22.30. „Wiosna, kwiaty i ludzie“, wygł. dr. J. Szpakowski.

Dn. 24. V. g. 16.20. „Łowiectwo a przyroda“. wygł. red. Al. Mniszek (tr. ze Lwowa).

„ „ g. 17.20. „O porażeniu elektrycznem“ wygł. prof. St. Frytz (tr. ze Lwowa).

„ „ g. 20. „W ogrodzie Tarnowskich“ wygł. dr. Franc. Szyfmanówna.

Dn. 25. V. g. 16.20. „O książce, która spać nie daje“ wygł. prof. H. Kalenbach.

„ „ g. 17.10. „Przez Pomary do Trok“ wygł. p. Jan Bułhak (tr. z Wilna).

„ , g. 20.00. „Wielbłądzia dusza“ nowela I. N. Nittmana.

„ „ g. 21.00. Odczyt o Karolu Szymanowskim.

Dn. 26. g. 16.40. „Boże Ciało w zwyczajach i obrzędach“ wygł. dyr. kier. Zawistowicz.

„ „ g. 17.15. „Życie — kolebka cywilizacji“ — wygł. p. Jan Paradowski.

„ „ g. 17.40. „Kącik językowy“ — prof. St. Słoński.

„ „ g. 19.45. „Kompanja odpustowa“ — słuchowisko p/g. Brończyka (tr. ze Lwowa).

Dn. 27. V g. 15.25. „Wilno jako centrum gospodarcze“ wygł. p. T. Nagórski (tr. z Wilna).

„ „ g. 16.20. „Czy można zmienić prawdopodobieństwo“ — wygł. prof. W. Wilkosz (tr. z Krakowa).

„ „ g. 17.10. „Kryzys światowy a technika“. wygł. dr. F. Burdecki.

Dn. 28. V. g. 16.30. „O wpływach kosmicznych na życie ludzkie“ wygł. dr. T. Trąchowiak (tr. z Krakowa).

„ „ g. 18. Transmisja Nabożeństwa Majowego z Ostrej Bramy w Wilnie.

„ „ g. 21.55. „Pogotowie opiekuńcze“ feljeton p. W. Woytowicz—Grabińska.

Dn. 29. V. g. 11.35. Odczyt misyjny p. t. „Fanatyzm Islamizmu w Europie wobec Ewangielji“ wygł. ks. dr. E. Dąbrowski.

„ „ g. 16.40. „Hrabina Czerwonej Tuluzy“ wygł. p. An. L. Czerny (tr ze Lwowa.)

„ „ g. 17.15. „Dokąd unosi nas nasze słońce“ wygł. dr. J. Gadomski.

„ „ g. 19.45. „Oświadczyny“ słuchowisko p/g. Czechowa.

„ „ g. 21.55. „Na dzika“ kwadr. literacki J. Weyssenhoffa.

Dn. 30. V. g. 15.25. „O Olimpjadzie“ wygł red. J. Szyszko-Bohusz.

„ „ g. 17.10. „Pierwszy Polak w północnej Arabji“ wygł. prof. Bohdan Richter.

„ „ g. 20. „Czar i piękno muzyki polskiej“ feljeton z Krak. wygl. dr. J. Reis.

„ „ g. 22.40. „Na kresowych drogach“ feljeton wygł. p. Stan. Knauff.

Dn. 31. V. g. 16.20. „Przed 120-tu laty“— wygł. prof. H. Mościcki.

„ „ g. 17.10. „Gdzie szukać wartości życia“ wygł. p. K. Ajdukiewicz (tr. ze Lwowa).

„ „ g. 20. „Wczoraj, dziś, jutro Polski“ wygł. red. St. Poraj.

Wiadomości radjowe.

Przypuszczając, że matki mogą być zapytywane przez dzieci w różnych sprawach, dotyczących radjofonji, podajemy kilka wiadomości.

Radjo — płatowiec.

W tych dniach, z unoszącego się nad Medjolanem płatowca spłynęły fale muzyki, śpiewu, przeplatane okolicznościowemi przemówieniami. Okazuje się, iż ten nowoczesny płatowiec został wyposażony w potężne głośniki, gigantofony, poruszane całą instalacją wzmacniaczy, nadajników gramofonowych i mikrofonowych. O sile świadczy fakt, iż przy wysokości 1000 mtr. słychać go było w promieniu kilku kilometrów.

Amerykanie—prawdziwy naród radjowy. mają największy procent słuchaczy

Wedle Urzędu Statystycznego przy Se- w Waszyngtonie, w dniu 1 kwietnia 1930 r. czynnych było na obszarze Stanów Zjednoczonych 12.563.000 odbiorników.

Stany Zjednoczone liczyły na początku r. b. 17.313.000 odbiorników. Oznaczałoby to, że w Stanach Zjednoczonych 12% ludności stanowią radjosłuchacze.

Dotychczas pierwsze miejsce pod tym względem zajmowała Danja, gdzie abonenci radjowi stanowili 10% ludności.

W Stanach Zjednoczonych system abonamentu nie istnieje, bo radjostacje opierają swój byt na reklamie handlowej, która aż nazbyt daleko wkracza we wszystkie produkcje artystyczne, obniżając przez to ich poziom. Dlatego statystyki amerykańskie mają tylko jedno kryterjum: są niemi wykazy sprzedanych odbiorników.



KUCHNIA DZIECIĘCA.

GROSZEK ZIELONY

Wziąć:

1/4 litra zielonego groszku
1/2 łyżeczki od herbaty masła (2 1/2 gr.).
1/2 łyżeczki od herbaty mąki (2 gr.).
1/2 łyż. od herb. cukru (2 i pół gr.).
Szczyptę soli.

1. Groszek sparzyć gotującą się wodą, którą następnie odlać.
2. Zalać groszek 1/2 szklanką zimnej wody.
3. Dodać masło, sól, cukier i gotować aż do miękkości.
4. Odlać trochę sosu z groszku, zrobić zaprażkę, rozprowadzić mlekiem
5. Do tak przygotowanej zaprażki włożyć ugotowany groszek i poddusić jeszcze przez 5 minut.

Uwaga:

Do tej jarzynki można dać grzankę z bułeczki, naleśniczek lub omlecik.

BRUKIEW Z ZIEMNIAKIEM

Wziąć:

1/4 brukwi
1/2 łyżeczki od herbaty masła (2 1/2 gr.).
1/2 łyżeczki od herbaty mąki (2 gr.).
1/2 łyżeczki od herbaty cukru (2 i pół. gr.).
1 ziemniak surowy.

1. Brukiew obrać z łupy i opłókać.
2. Pokrajać w kostkę lub w plasterki.
3. Zalać wodą i zagotować, wodę odlać, bo smak brukwi jest cierpki.
4. Nalać świeżą gotowaną wodą (pół szklanki) i gotować, aż do zupełnej miękkości.
5. Do podgotowanej brukwi włożyć, pokrojony i oczyszczony ziemniak.
6. Wsypać cukier, sól.
7. Gdy jarzyny są już zupełnie miękkie, rozetrzeć je łyżką lub przetrzeć przez durszlak.

8. Zrobić białą zaprażkę z masła i mąki i zaprawić brukiew.
9. Tak zaprawioną jarzynę dusić jeszcze 10 minut.

Uwaga:

Brukiew można zrobić także bez ziemniaka, z dodaniem sosu pomidorowego lub śmietany

JARZYNA Z RZODKIEWKI

Wziąć:

2 pęczki rzodkiewek.
1/2 łyżeczki od herbaty masła (2 1/2 gr.).
1/2 łyżeczki od herbaty mąki (2 gr.).
1/2 łyżeczki od herbaty cukru (2 i pół gr.).
1/2 szklanki smaku z włoszczyzny (100 — 150 gr.) lub mięsa
Szczyptę soli.

1. Rzodkiewkę obrać i pokrajać na kawałki.
2. Ułożyć do rondelka, zalać smakiem i gotować.
4. Gdy rzodkiewka będzie miękka, wsypać sól i cukier,
5. Następnie zrobić zaprażkę z mąki i masła i zapalić nią jarzynkę.
6. Dusić jeszcze 10 minut.

Uwaga: Dla dzieci poniżej lat 2-ch jarzynka musi być przetarta przez sito.

SZPINAK.

Wziąć: 1/8 kg. szpinaku,
1/2 łyżeczki od herbaty masła (2 i pół gr.)
1/2 łyżeczki od herbaty cukru (2 i pół gr.).
1/2 łyżeczki od herbaty mąki (2 gr.)
Szczyptę soli.

1. Wybrać zdrowe liście i oberwać grube ogonki.
2. Opłókać w kilku wodach.
3. Opłókany szpinak włożyć do rondelka, zalać wodą (1/2 szklanki) i gotować 20 minut.
4. Następnie wyjąć i posiekać.
5. Zrobić zaprażkę z masła i mąki, włożyć do niej usiekany szpinak.
6. Dodać sól i cukier i dusić jeszcze 5—10 minut.
7. Gdyby był za gęsty wlać trochę mleka.

Puree z liści rzodkiewki.

Wziąć:

Garść liści z rzodkiewek,
Pół szklanki wody.
Pół łyżeczki od herbaty mąki (2 gr.).
Pół łyżeczki od herbaty masła (2 i pół gr.).
Pół łyżeczki od herbaty cukru (2 pół gr.).
Szczyptę soli.

1. Liście przebrać i opłókać w kilku wodach,
2. sparzyć gorącą wodą, a jeśli miałyby goryczkę obgotować, a wodę odlać.
3. Obgotowane liście zalać pół szkl. gotowanej gorącej wody i gotować 10—15 minut, aż będą miękkie.
3. Przepuścić przez maszynkę, albo usiekać, a następnie przetrzeć przez sito.
4. Zrobić zasmażkę z masła i mąki i włożyć liście.
5. Dodać sól i cukier, chwilę poddusić, mieszając ciągle, aby jarzynka nie przypaliła się.

Uwaga: zamiast wody można wziąć smaku z jarzyn. puree można zasypać leciutko kaszką.

ZUPA JARZYNOWA

Wziąć:

1/10 główki kapusty (włoskiej lub zwyczajnej).

1 marchewkę.

1 małą pietruszkę.

Kawałek brukwi.

Trochę groszku lub fasolki.

1 szklankę wody — 200—300 gr. gr.

1/2 łyżeczki od herbaty masła (2 i pół gr.).

Pół łyżeczki od herbaty cukru (2 i pół gr.).

Szczyptę soli.

1. Oczyścić i opłókać dobrze jarzyny.

2. Zalać gorącą wodą i gotować pod przykryciem na wolnym ogniu.

3. Gdy jarzyny już są zupełnie miękkie przetrzeć przez durszlak i przelać pozostałym smakiem.

4. Dodać cukier i sól, zrobić zaprażkę z masła i mąki i zaprawić.

Uwaga: gdyby zupa była zbyt gęsta, rozprowadzić smakiem lub rosołkiem.

ZUPA Z KAPUSTY

Wziąć:

1/8 główki kapusty (włoskiej lub zwykłej).

Szklankę smaku lub lekkiego rosołku.

Pół łyżeczki od herbaty mąki (2 gr.).

Szczyptę soli.

Szczyptę cukru.

Łyżkę stołową śmietany, albo: ćwierć szklanki śmietanki słodkiej lub żółtko.

1. Kapustę opłókać w kilku wodach.

2. Pakrajać kapustę na paski (poszatkować).

3. Poszatkowaną kapustę zalać szklanką rosołu — (cielęcego bez korzeni) wsypać sól i cukier i gotować pod przykryciem na wolnym ogniu.

4. Gdy kapusta już miękka — przetrzeć przez durszlak.

5. Rozbić śmietanę lub śmietankę mąką i zaprawić zupkę. Albo też mąkę rozbić z zupą i zaprawić, a żółtko rozbić mocno i zaciągnąć zupę.

Lucyna.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Matce Zygmusia. Waga synka Pani jest nieco niższa od przeciętnej wagi dziecka w tym wieku.

9-cio miesięczne niemowlę odżywiane wyłącznie sztucznie powinno jadać 5× na dobę w odstępach 3 i pół godzinnych.

1× w porze południowej na smaku z jarzyn, kaszka manna z masłem i cukrem. To samo może być na lekkim rosole, oczywiście wówczas bez masła. Jako drugie danie jarzyny. Obecnie z jarzyn dziecko może dostawać gotowaną marchew, buraki, szpinak, sałatę, rzodkiewkę.

To, że dziecko nie chce jeść jarzyn, nie powinno Pani zrażać. Zygmuś stopniowo nauczy się jeść i przyzwyczai się do nich.

O godzinie 6 i 16.30 mieszanka o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 i pół łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

O godzinie 9.30 i 20-ej pełne mleko w ilości 180 gr. z dodatkiem

2 łyż. od herb. cukru, oraz sucharków lub kaszki.

Z chwilą ukończenia 10 miesięcy jeszcze jedną mieszankę można zastąpić tapioką na mleku.

Oprócz powyższego należy dziecku dawać surowe soki i jabłka przecierane.

2. *„Dla Mamusi Jureczka“* 6-cio miesięczne niemowlę odżywiane djetą mieszaną powinno jadać 5× na dobę w odstępach 3 i pół godz.

Jeżeli Pani ma niedostateczną ilość pokarmu i synek może jedynie 3× otrzymywać pierś, to jako czwarte jedzenie w porze południowej otrzyma kaszę na smaku z jarzyn i jarzyny, a jako piąte mieszankę w ilości 180 gr.

Skład mieszanki następujący: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 i pół łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Z chwilą ukończenia przez synka Pani 7-miu miesięcy należy mieszankę zastąpić pełnym mlekiem w ilości 180 gr. z dodatkiem 2 łyż. od herb. cukru i 2 sucharków.

Już w tym okresie życia należy dziecko uczyć jeść łyżeczką.

Na powietrze z małym należy wychodzić niezależnie od pogody, byleby nie w deszcz.

3. *Pani Ewie Banda.* Waga 15-to miesięcznej dziewczynki powinna wynosić 10.300.

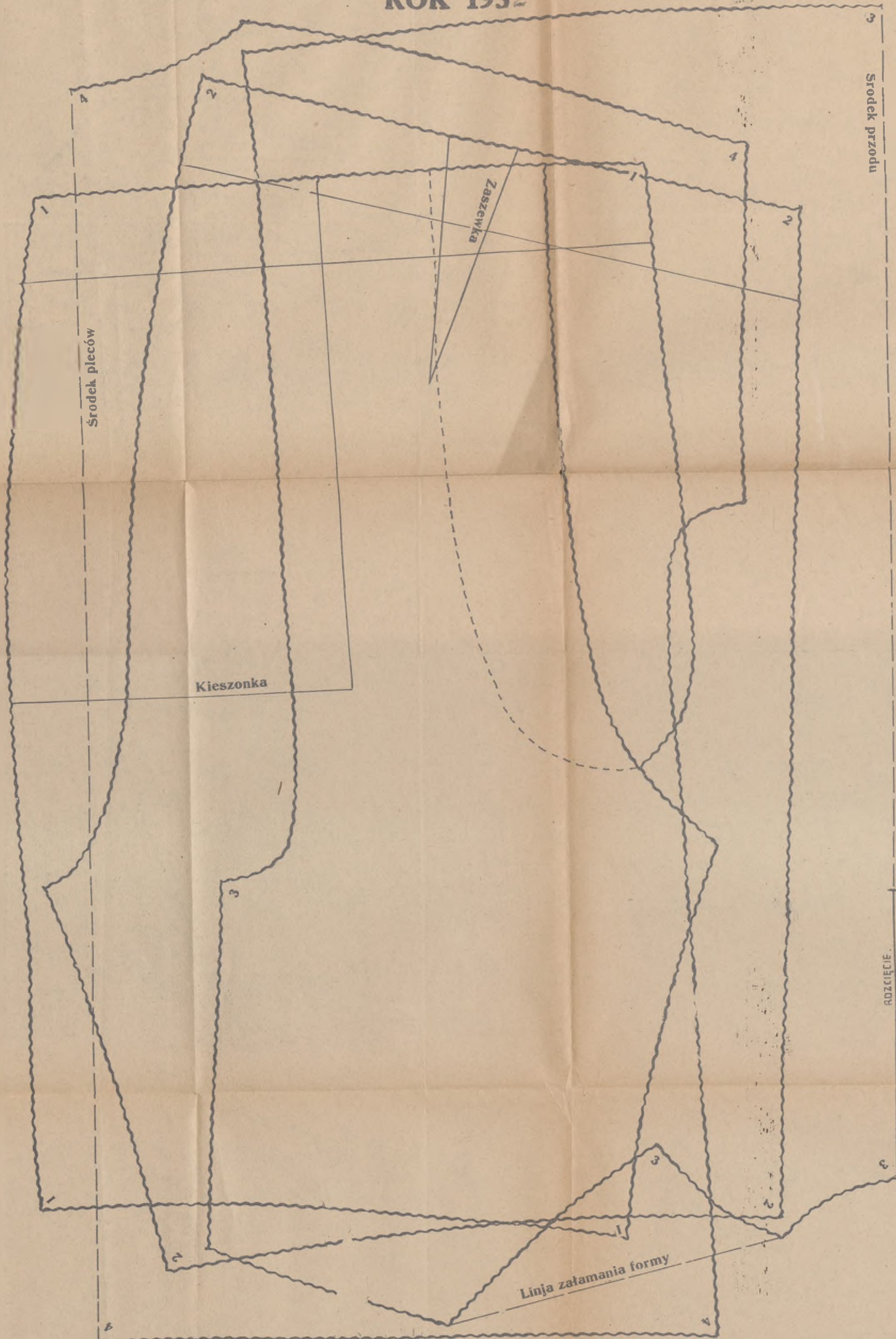
Jaka może być przyczyna tego, że dziecku w ostatnich trzech miesiącach nie przybyło wagi, mimo odpowiedniej djety i dobrych warunków higjenicznych, trudno nam jest na odległość odpowiedzieć.

W każdymbądź razie powinna ją Pani pokazać lekarzowi domowemu.

4. *Pani M. Żebrowskiej.* Klimat wilgotny a nawet dżdżysty sam przez się wpływu ujemnego na zęby nie wywiera.

Dowodem tego mogą służyć między innemi takie kraje, jak Grecja i Turcja z jednej, a Anglja, Holandja i Danja z drugiej strony. Zęby greków i turków, mimo słonecznego i suchego klimatu, są naogół nieszczególne, tymczasem holendrów, anglików, a zwłaszcza duńczyków— naogół bardzo dobre. Tłómaczy to się wadliwem odżywianiem mieszkańców Hellady i nizkim stosunkowo stanem higjeny i dentystyki, cywilizowanym zaś narodom północy wysokie ich uświadomienie i oddanie swych zębów pod stałą opiekę fachowo-dentystyczną pozwala wyjść z walki z klimatem obronną ręką.

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 10
ROK 1932



DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 10.

ROK 1932.

